

# CONSEILS DE PRÉCAUTION ÉLECTROMAGNÉTIQUE

## TECHNOLOGIES SANS FIL

1. Limiter en nombre et en durée les appels passés avec un téléphone mobile ; préférer les sms ; en communication, utiliser le mode haut-parleur ou des oreillettes tubes à air ; éloigner l'appareil du corps.
2. Eviter de téléphoner lorsque la réception est insuffisante, en particulier dans les transports.
3. Remplacer les téléphones portables de maison DECT standards par des téléphones filaires, ou a minima par des téléphones avec option EcoDECT (à configurer en mode Eco !).
4. Se tenir à distance des personnes qui téléphonent ; s'éloigner lors d'une communication ou d'utilisation d'appareils connectés sans fil, en particulier en présence d'enfants et de femmes enceintes.
5. Désactiver dès que possible les options sans fil (données mobiles, WiFi, Bluetooth) sur le router ET les appareils (smartphones, tablettes, ordinateurs, imprimantes, TV, véhicule, etc) ; et particulièrement dans les situations suivantes :
  - lors du port ou de l'utilisation d'un téléphone ou autre appareil mobile à proximité du corps (dans les poches, le soutien-gorge, les bottes, à la ceinture, au poignet, sur les genoux, l'abdomen, etc),
  - pendant les heures de sommeil,
  - en présence d'enfants et de femmes enceintes.
6. Utiliser avec parcimonie les options sans fil ; télécharger ponctuellement mails, messages, agenda, pages internet, ... puis travailler hors connexion.
7. Utiliser les connexions câblées dès que possible (ethernet, adaptateurs pour tablettes et smartphones, clavier et souris filaires, etc) ; particulièrement pour les connexions de longue durée, les gros téléchargements, pour les enfants et les femmes enceintes.
8. Prudence avec les babyphones et appareils de surveillance pour nourrissons (DECT, WiFi, 3G/4G).
9. Prudence avec l'électroménager smart (TV, réfrigérateur, lave-linge, imprimante, etc). A minima, désactiver les options sans fil quand elles ne sont pas utilisées.

## APPAREILS ET INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES

1. Débrancher les couvertures chauffantes, sommiers motorisés, lampes de chevet pendant le repos ou utiliser des interrupteurs bipolaires.
2. Eloigner les câbles et appareils électriques des zones de repos (rallonges, radioréveil, chaîne HiFi, etc).
3. Se tenir à distance des appareils générant des champs magnétiques et/ou électriques intenses : taques électriques, à induction, radiateurs électriques, transformateurs, etc.
4. Raccorder les éléments électriques (appareils, éclairage) et métalliques (radiateurs, tuyauterie, baignoire, escalier, armatures, etc) à la terre.

## POUR ALLER PLUS LOIN...

### Dossiers et livres

- "Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !", Carl de Miranda, Editions Jouvence, 2016
- "Ces ondes qui nous entourent, Ce que la science dit sur les dangers des rayonnements électromagnétiques", Martin Blank, Ecosociété, 2016
- "La pollution électromagnétique, Santé, Législation, Protection de l'habitat", Conseils d'experts, Claude Bossart, Marie Milesi, Alain Richard, Isabelle Nonn Traya, Michèle Rivasi, Terre vivante, 2018
- "Best practices with children and wireless radiation, a review of science and global advisories", Devra Davis, 2015, [www.ehtrust.org](http://www.ehtrust.org)

### Documentaires et vidéos

- International scientist Appeal on Electromagnetic Fields, 2015, [www.emfscientist.org](http://www.emfscientist.org) (3min)
- "Les effets des ondes de la radiocommunication mobile sur la santé", Lothar Moll & Klaus Scheidsteger, 2018 (1h30)
- "Ondes de choc", Klaus Scheidsteger, 2018 (1h25)
- "Generation zapped", Sabine El Gemayel, 2017 (1h14)
- "Cherche zone blanche désespérément", Marc Kanne, 2013 (1h)
- "Les sacrifiés des ondes, Jean-Yves Bilien, 2012 (1h10)
- "Mauvaises ondes", Sophie Legal, 2011 (YouTube, 1h30)
- "Wireless wake-up call", Jeromy Johnson, TEDxBerkeley, 2016 (YouTube, 17min)
- "Wifi à l'école, le tour de la question", ENSOW, 2015 (YouTube, 5min)
- "Wifi in schools is safe, true or false ?", Magda Havas, 2011 (YouTube, 24min)
- Encore plus de vidéos sur [www.ehtrust.org](http://www.ehtrust.org), section "Resources to share", et sur [www.mdsafetech.org](http://www.mdsafetech.org), section "Health effects videos"

### Liens utiles

#### *En Belgique*

- [www.arehs.be](http://www.arehs.be)
- [www.beperkdestraling.org](http://www.beperkdestraling.org)
- [www.grondes.be](http://www.grondes.be)
- [www.ondes.brussels](http://www.ondes.brussels)
- [www.teslabel.be](http://www.teslabel.be)
- [www.vehs.be](http://www.vehs.be)

#### *En France*

- [www.artac.info](http://www.artac.info)
- [www.criirem.org](http://www.criirem.org)
- [www.eceri-institute.org](http://www.eceri-institute.org)
- [www.ehs-mcs.org](http://www.ehs-mcs.org)
- [www.electrosensible.org](http://www.electrosensible.org)
- [www.next-up.org](http://www.next-up.org)
- [www.priartem.fr](http://www.priartem.fr)
- [www.robindestoits.org](http://www.robindestoits.org)

#### *Ailleurs dans le monde*

- [www.bioinitiative.org](http://www.bioinitiative.org)

- [www.cellphonetaskforce.org](http://www.cellphonetaskforce.org)
- [www.cqlpe.ca](http://www.cqlpe.ca)
- [www.c4st.org](http://www.c4st.org)
- [www.ehtrust.org](http://www.ehtrust.org)
- [www.emfacts.com](http://www.emfacts.com)
- [www.emf-portal.org](http://www.emf-portal.org)
- [www.emfscientist.org](http://www.emfscientist.org)
- [www.mdsafetech.org](http://www.mdsafetech.org)
- [www.microwavenews.com](http://www.microwavenews.com)
- [www.powerwatch.org.uk](http://www.powerwatch.org.uk)
- [www.saferemr.com](http://www.saferemr.com)

#### *Spécial enfants et femmes enceintes*

- [www.babysafeproject.org](http://www.babysafeproject.org)
- [www.kinderenestraling.nl](http://www.kinderenestraling.nl)
- [www.wifiinschools.org.uk](http://www.wifiinschools.org.uk)
- [www.wifi-in-schools-australia.org](http://www.wifi-in-schools-australia.org)

- ...